

5 cách phục hồi chấn thương trong

Tác giả Quân Lương

Dùng đá chườm vết thương, chú tâm vào dinh dưỡng và khởi động kỹ hơn trước khi tập luyện để cơ thể mau chóng hồi phục. Đó là những điều chúng ta cần làm khi mắc phải chấn thương. Hãy cùng **Thể Hình Nam** điểm qua 5 cách giúp phục hồi chấn thương trong **luyện tập thể hình** nhé!



5 yếu tố sau giúp chấn thương khi tập luyện mau chóng phục hồi

1. Dinh dưỡng



Thực phẩm nên tránh sử dụng lúc gặp chấn thương. Ảnh: Body Building

Dinh dưỡng thể hìnhđược đánh giá là quan trọng hàng đầu trong các yếu tố giúp phục hồi chấn thương. Để phục hồi chấn thương có thể mất từ vài tuần hay vài tháng, song bạn có thể rút ngắn thời gian đáng kể nhờ chế độ dinh dưỡng đúng và lối sống lành mạnh.

Phục hồi cơ thể phụ thuộc vào nguồn cung cấp máu. Nguồn máu tốt sẽ cung cấp chất dinh dưỡng, oxy cho các vết thương mau lành. Một số thực phẩm kháng viêm hiệu quả nên tăng cường trong chế độ ăn như món ăn giàu omega-3, uống nước trái cây, rau củ hữu cơ vì chúng chứa nhiều enzym, vitamin thúc đẩy phục hồi vết thương. Tỏi, củ cải, củ cải đường và gừng được khuyến khích do có tác dụng kháng viêm hiệu quả. Tránh đồ chiên xào, tinh bột trắng, cà tím, khoai tây, cà chua... vì gây viêm.

2. Biết phân biệt đau tập luyện và chấn thương

Nếu đau trong quá trình tập luyện sau chấn thương hãy ngừng lại và đánh giá các triệu chứng xem mức độ nghiêm trọng thay vì tiếp tục gắng sức tập luyện. Nếu cơn đau không dịu đi, nên gặp bác sĩ. Tất cả chúng ta đều muốn nhanh hồi phục và tiếp tục tập luyện, tuy nhiên khi đã chấn thương thì cần chữa trị cho đến nơi. Nếu tiếp tục tập luyện có thể làm chấn thương thêm nặng. Hãy chữa lành hoàn toàn trước khi tập luyện lại.

> Xem thêm: *6 lưu ý khi tập thể hình để tránh chấn thương*

3. Sử dụng đá chườm



Đây là cách phổ biến để điều trị chấn thương cấp tính như sưng phù. Dùng đá giúp ít sưng phù và giảm đau ngắn hạn do ngăn lưu lượng máu đến vùng bị thương. Chườm đá khoảng 15 phút trên vùng chấn thương.

Tuyệt đối không dùng nhiệt trên vùng chấn thương cấp tính. Nhiệt làm tăng tốc độ giãn nở mạch máu, tăng lưu lượng máu đến vết thương khiến tình hình thêm nghiêm trọng. Biện pháp thoa dầu nóng lên vết sưng nên tránh. Hầu hết vết thương sưng tấy được phục hồi theo phương pháp này, tuy nhiên bạn nên đi khám nếu như 3-4 tuần vẫn còn đau nhức, cảm thấy ngứa ran hoặc tê dại vùng chấn thương, chỗ đau âm ỉ hay đau phần khớp xương.

4. Tập tạ nhẹ và ít hiệp hơn

Giải pháp này tối ưu cho cơ thể vừa trải qua chấn thương có thể phục hồi tốt. Các bài tập sẽ kích hoạt vùng bị thương, thúc đẩy quá trình chữa lành bằng các chuyển động.

Lưu ý cần tập chậm rãi, tập trung và cảm nhận mức chịu đựng của cơ bắp để không làm vết thương thêm trầm trọng.

5. Khởi động kỹ



Thói quen của nhiều người là đi thẳng từ ngoài vào phòng tập và thực hiện bài tập không cần bước làm nóng cơ thể hay khởi động. Nếu bạn thực hiện bài tập khi hệ cơ xương khớp chưa được làm nóng có thể khiến cơ thể chấn thương. Khởi động kỹ tăng cường sức chịu đựng cho cơ thể, thúc đẩy lưu thông máu giúp bạn thực hiện bài tập dẻo dai hơn.

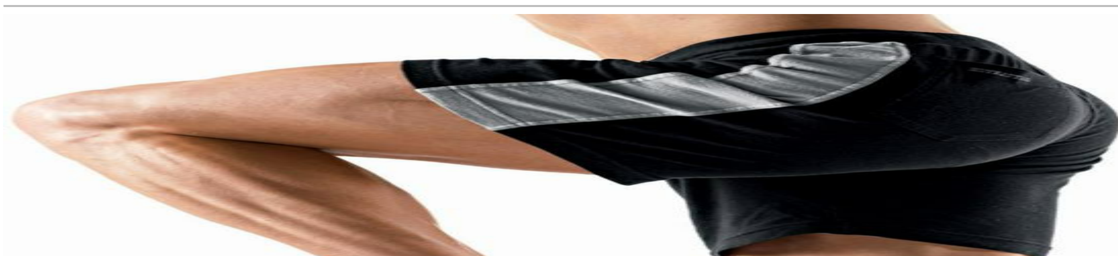
Xem thêm:

- *Bí quyết để có thể hình đẹp - Xả cơ và Siết cơ hiệu quả*
- *Tăng cơ bắp bằng trái cây, tại sao không ?*
- *5 lưu ý giúp tránh chấn thương khi tập thể hình*

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Có thể bạn thích



39 động tác thể hình tập cơ mông să...



5 Bài tập thể hình tại nhà giúp cơ ...



Bài tập Burpee đốt mỡ hiệu quả tại ...

Bài sau

10 bài tập thể hình giúp đầu gối tăng sức mạnh và dẻo dai



Bài trước

5 động tác thể hình cùng Barbell cơ bản cho toàn thân



1 nhận xét

Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 6 giờ trước - Được chia sẻ công khai

5 cách phục hồi chấn thương trong tập luyện thể hình

Dùng đá chườm vết thương, chú tâm vào dinh dưỡng và khởi động kỹ hơn trước khi tập luyện để cơ thể mau chóng hồi phục. Đó là những điều chúng ta cần làm khi mắc phải chấn thương. Hãy cùng Thể Hình Nam điểm qua 5 cách giúp phục hồi chấn thương trong luyện tậ...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH

Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Căng tay
- Buổi 7: Nghỉ, với cách xếp lịch như trên, buổi nghỉ này bạn có thể chủ động xếp vào hôm nào cũng được.

www.thehinhnam.com

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



Bí quyết để có thể hình đẹp - Xả cơ và Siết cơ hiệu quả



14 Bài tập bụng buổi sáng cùng Niv Zinder



Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp

T H Ư   M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- Câu chuyện giảm cân của bà mẹ 3 năm 2 con Thùy Linh
  Câu chuyện giảm cân chắc hẳn là câu chuyện mà nhiều mẹ bỉm sữa quan tâm. Mẹ sau sinh...
- 7 Hoạt chất trị mụn hiệu quả cho từng loại da
  Da mụn luôn là nỗi lo của mọi cô gái, dù cho bạn thuộc loại da gì thì với...
- 10 bài tập cơ bụng 6 múi hiệu quả cho nam và nữ không dụng cụ gym
  Mùa hè đang gõ cửa và đã tới lúc bạn nam và nữ chuẩn bị ngay những chiếc quần...
- Cẩm nang 6 bước trang điểm cho làn da mụn bạn gái cần lưu ý ngay
  Làn da mụn khiến bạn thiếu tự tin đặc biệt trong những dịp quan trọng tụ họp bạn bè...
- 11 thực phẩm giúp bổ sung collagen cho làn da
  Khi ta còn trẻ, lượng collagen trong cơ thể rất nhiều, tuy nhiên càng lớn tuổi, khả năng tích...

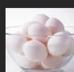
N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H

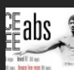


ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

Bài ngẫu nhiên

 THÀNH PHẦN CỦA TRỨNG GÀ VỊT VÀ ẢNH HƯỞNG SỨC KHỎE NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
31.03.2016 - 0 Comments
Thành phần dinh dưỡng của trứng gà, vịt. Loại protein tự nhiên tốt nhất, rẻ nhất, tiện nhất nhưng có vấn đề...

 6 BÀI TẬP ĐỂ ĐƯỢC CƠ BỤNG NHƯ HUYỀN THOẠI LÝ TIỂU LONG
18.02.2016 - Comments Disabled
Huyền thoại Lý Tiểu Long, là một người Mỹ gốc Hoa, một diễn viên võ thuật nổi tiếng trong nền điện ảnh Mỹ...

 6 THỰC PHẨM LOW CARB BỔ SUNG MỠ
12.02.2016 - Comments Disabled
Những lỗi cơ bản thường mắc phải của nhiều người khi theo một phương pháp low carb là hoặc ăn quá ít mỡ hoặc...

Bài mới

1  10 BÀI TẬP THỂ HÌNH GIÚP ĐẦU GỐI TĂNG SỨC MẠNH VÀ DẺO DAI

Đầu gối là khớp xương vô cùng quan trọng và nếu như bạn "bỏ rơi"...

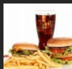
2  5 CÁCH PHỤC HỒI CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ HÌNH

Dùng đá chườm vết thương, chú tâm vào dinh dưỡng và khởi động kỹ hơn...

3  5 ĐỘNG TÁC THỂ HÌNH CÙNG BARBELL CƠ BẢN CHO TOÀN THÂN

Barbell là một trong những dụng cụ quá quen thuộc trong phòng tập...

Bài yêu thích


ĐIỂM QUA 10 SAI LẦM CẦN TRÁNH KHI BẠN ĐI TẬP THỂ HÌNH

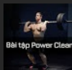
04.04.2016 - 0 Comments

Hiện nay Thể Hình Nam nhận được một số câu hỏi của các bạn đang thắc mắc về thể hình. Đa số các câu hỏi đều…


6 LƯU Ý KHI TẬP THỂ HÌNH TRÁNH BỊ CHẤN THƯƠNG

31.12.2015 - Comments Disabled

Những điều cần lưu ý cho người mới bắt đầu tập thể hình để có kết quả tốt và tránh chấn thương ngoài ý…



POWER CLEAN – BÀI TẬP POWER CLEAN

10.02.2016 - Comments Disabled

Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Power Clean. Học kỹ thuật đúng cho bài tập power clean này qua…

Chat với chúng tôi!